11.2 Dansen verbrandt calorieën

Hoeveel calorieën je verbrandt in één uur, hangt uiteraard af van het soort beweging. Msn.be rangschikte enkele karweitjes die de kilo's doen slinken van hoog naar laag. Zo krijg je zin om straks nog meer te bewegen.

1. Traplopen: 560 kcal. Een goede reden om de lift links te laten liggen. Een boodschappentas of wat extra gewicht mag je niet weerhouden, dan zie je nog meer resultaat.

2. Schaatsen: 500 kcal. Schaatsen is ideaal om kilo's te verbranden.

3. Badkamer schrobben: 400 kcal. En de badkamer blinkt

4. Dansen: 350 kcal. Het is goed voor je lichaam en conditie. Zet muziek op en laat je gaan.

5. Grasmaaien: 340 kcal. Maar niet machinaal. Enkel met een manuele.

6. Verven en behangen: 320 kcal..

7. Seks: 0-500 kcal. Geen die zal klagen dat deze bedsport een lastige karwei is. Het succes hangt uiteraard wel af hoe actief je zelf bent tussen de lakens. (HLN 03/7/9)